

К. пед. н. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Денисовець А.П.,
Сметанникова Т.В., Плотіцин К.В., Ободзінська О.В., Пантус О.О.,
Пилипчук П.Б.

Житомирський національний агроекологічний університет

ОСНОВИ ПОВНОЦІННОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОДИН ІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Навчальний процес з фізичного виховання має забезпечити кожного студента відповідними знаннями щодо дотримання здорового способу життя. Зважаючи на це, гострою проблемою залишається необхідність організації навчання з питань безпеки харчування майбутніх фахівців різних галузей виробництва та суспільства. Студенти повинні не тільки вільно орієнтуватися в приватних питаннях харчування, а й у безпечності продуктів для споживання. Знати основні принципи раціонального харчування повинна кожна освічена людина, тим більше студенти – майбутня еліта суспільства. У ВНЗ України є досить велика кількість спеціальностей, де студенти взагалі не вивчають проблем харчу-

вання і не стикаються з ними у своїй професійній діяльності протягом всього життя. Знань, які були отримані лише в школі, дуже замало для повноцінного харчування протягом всього життя.

Одним із показників здорового способу життя, збереження здоров'я студентської молоді є раціональне харчування, тобто правильно організоване своєчасне постачання організму добре приготовленою, поживною і смачною їжею, яка містить оптимальну кількість різних речовин необхідних для його розвитку і функціонування. За останні роки через погіршення економічної й екологічної ситуації як в Україні, так і в цілому у світі якість сільськогосподарської продукції та продовольства за різними параметрами постійно знижується. Відбуваються зміни вмісту білка і клейковини у зернових культурах, що негативно позначається на якості борошна і, відповідно, хлібних продуктів. Вирощування сільськогосподарських рослин за інтенсивними технологіями, впровадженням генної інженерії призвело до зниження якості продовольчої сировини. З іншого боку, продукти харчування піддаються впливу біогенних та техногенних забруднювачів. При обробці сільськогосподарської сировини та виготовленні продуктів харчування для населення застосовується велика кількість харчових добавок, які не завжди мають позитивний вплив на стан здоров'я людини [1, 2, 4, 5, 6].

Поряд зі зниженням технологічних якостей і харчової цінності спостерігається погіршення екологічної безпечності продуктів харчування. За розрахунками фахівців, понад 60 % токсичних речовин надходять до організму людини з продуктами харчування [5, 6]. Тому первинною профілактикою виникнення хвороб цивілізації є формування культури здорового способу життя, в якій культура харчування займає пріоритетну позицію [6, с. 449].

В Житомирському національному агроєкологічному університеті протягом 2003–2010 рр. було проведено два зрізи щодо оцінки якості харчування студентської молоді та анонімне анкетування щодо вживання продуктів харчування, режиму харчування, якості харчування в різні періоди року, а також були виявлені бажання і уподобання студентів щодо покращання власного харчування. На основі виявлених пріоритетних питань щодо поліпшення якості знань про харчування підготовлена книга «Основи харчування. Теорія та практичні застосування» [6], яка впроваджена у навчальний процес з фізичного виховання.

Нині в Україні ще не сформована державна політика в галузі харчування та відсутні освітні програми у цій сфері життєдіяльності. Вирішенням цих питань в певній мірі може займатися кафедра фізичного виховання, як основний підрозділ ВНЗ, який займається розробкою і впровадженням рекомендацій щодо здорового способу життя.

Основними вимогами до якості продуктів харчування мають бути: гарантування, що вони є безпечними для здоров'я людини; дотримання правил гігієни у процесі їх виробництва та транспортування; високі смакові якості; збереження поживних якостей; низький рівень вмісту хімічних та інших шкідливих речовин, відсутність радіоактивного забруднення тощо.

У той же час аналіз динаміки харчування різних груп населення за даними Держкомстату України свідчить, що понад 62,7 % українців з низьким рівнем сукупних витрат, куди у своїй більшості входять і студенти, споживають в основному картоплю і хліб. Аналогічні дані були отримані в дослідженнях [3], які підтвердили, що раціон студентів збіднів на біологічно повноцінні продукти тваринного походження, рибу, пектин та клітковину, які регулюють діяльність товстого кишечника. Водночас у меню студентів зросла кількість простих вуглеводів і тваринних жирів.

Проведені нами дослідження режиму харчування студентів показали, що тільки 30,6 % студентів споживають їжу 3–4 рази на день, 14,4 % – два рази на день, а 49,8 % споживають їжу, не дотримуючись ніяких режимів, тобто як в них виходить, 7,9 % студентів взагалі не снідають, що є порушенням однієї із вимог здорового способу життя (табл. 1). У студентів, які не дотримуються режиму харчування, досить часто спостерігається переїдання, незбалансованість раціону, недотримання часу харчування та його часте порушення. Дворазове харчування і особливо переїдання ввечері може швидко призводити до зайвої ваги тіла, ожиріння та у цілому до порушення обміну речовин.

Таблиця 1

Оцінка студентами власного режиму харчування (в %, n = 647)

Споживання їжі	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
3–4 рази на день	чол.	42,8	45,3	40,0	32,4	41,6
	жін.	26,8	24,1	19,6	24,7	24,2
	разом	35,8	29,4	27,9	26,9	30,6
Завжди у визначений час	чол.	6,7	3,1	2,9	11,8	5,9
	жін.	6,1	3,7	3,9	1,2	3,7
	разом	6,4	3,5	3,5	4,2	4,5
2 рази на день	чол.	11,4	15,6	8,6	14,7	12,6
	жін.	15,9	12,0	17,6	21,2	15,4
	разом	13,4	12,9	14,0	19,3	14,4
Вечеряють за 2–3 години до сну	чол.	4,8	–	8,6	14,7	5,5
	жін.	3,7	5,8	7,8	1,2	4,6
	разом	4,3	4,3	8,1	5,0	4,9
Споживають їжу перед сном	чол.	3,8	1,6	8,6	5,9	4,2
	жін.	2,4	3,7	2,0	1,2	2,7
	разом	3,2	3,1	4,7	2,5	3,2
Не снідають	чол.	3,8	4,7	5,7	5,9	4,6
	жін.	6,1	7,3	21,6	11,8	9,8
	разом	4,8	6,7	15,1	10,1	7,9
Режиму не дотримуються (їдять як коли)	чол.	40,0	37,5	57,1	52,9	43,7
	жін.	51,2	56,5	54,9	47,1	53,3
	разом	44,9	51,8	55,8	48,7	49,8

Оцінка якості харчування студентів Житомирського національного агро-екологічного університету підтвердила, що студенти упевнено визнали своє харчування неповноцінним, таким, що не відповідає елементарним вимогам якісного і кількісного складу раціону (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка якості харчування студентів (в %, n = 647)

Показники харчування	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Часто вживають важку, холодну їжу, їжу всухом'ятку	чол.	46,7	51,6	54,3	50,0	49,6
	жін.	48,7	47,1	60,8	49,4	49,6
	разом	47,6	48,2	58,1	49,6	49,6
Часто вживають жирну, гірку, кислу і пересолену їжу	чол.	26,7	35,9	31,4	50,0	33,2
	жін.	22,0	18,8	31,4	22,0	21,8
	разом	24,6	23,1	31,4	30,0	26,0
Часто вживають продукти швидкого приготування	чол.	39,0	35,9	51,4	32,4	39,1
	жін.	32,9	36,6	15,7	22,4	30,3
	разом	36,4	36,5	30,2	25,2	33,5
П'ють більше 2–3 разів на день міцний чай і каву	чол.	31,4	20,3	20,0	29,4	26,5
	жін.	32,9	38,7	35,3	29,4	35,2
	разом	32,1	34,1	29,1	29,4	32,0
Люблять часто ситно поїсти	чол.	83,8	79,7	80,0	79,4	81,5
	жін.	48,8	53,4	39,2	50,6	50,1
	разом.	68,4	60,0	55,8	58,8	61,7
Люблять ситно поїсти інколи в гостях	чол.	9,5	6,3	17,1	8,8	9,7
	жін.	11,0	22,0	33,3	29,4	22,7
	разом	10,2	18,0	26,7	23,5	17,9
У режимі харчування мають один розвантажувальний день	чол.	41,0	34,4	28,6	20,6	34,5
	жін.	45,1	50,3	37,3	41,2	45,7
	разом	42,8	46,3	33,7	35,3	41,6
Дотримуються дієт	чол.	4,8	1,6	2,9	8,8	4,2
	жін.	26,8	35,1	17,6	12,9	26,7
	разом	14,4	26,7	11,6	11,8	18,4
Упевнено визнали своє харчування неповноцінним	чол.	34,3	35,9	37,1	55,9	38,2
	жін.	41,5	38,7	47,1	35,3	39,6
	разом	37,4	38,0	43,0	41,2	39,1

Значне місце в раціоні студента повинні займати перші страви (бульйони, супи, борщі, юшка з риби та інші), які мають певне фізіологічне значення для людини. Однак, отримані дані показують, що 21,5 % студентів тільки інколи

вживають перші страви, 31,2 % – тільки 1раз в 2–3 дні, 37,7 % – 1 раз в день і лише 9,6 % студентів вживають перші страви 2 рази на день.

У раціоні харчування студентів значне місце відводиться крупам, які є складовою частиною як перших, так і других страв. Студенти не люблять вівсяну крупу і досить рідко її включають до свого раціону, лише у 4 % вона займає домінуюче місце серед круп, які складають раціон харчування. Перевага надається гречаній (69,2 %), рисовій (52,7 %), менш популярними є також горох, пшоно, пшенична крупа.

Продукти моря, на відміну від риби прісноводних водойм, менше забруднені радіонуклідами, а тому їжу з морської риби та інших морепродуктів необхідно вживати щоденно. Для ліквідації дефіциту йоду необхідно вживати морську капусту, морську рибу, мідії, кальмари, креветки і м'ясо морських тварин. На жаль, рибні страви і морепродукти не знайшли достатнього місця в раціоні харчування студентів. Тільки 5,3 % студентів вживають їх в достатній кількості, а 35,1 % – 1–2 рази на тиждень, 35,6 % – дуже рідко.

Низьке споживання молока і молочних продуктів викликає в організмі студентів дефіцит кальцію. Проведені дослідження показують, що тільки 11 % студентів можуть дозволити споживати молоко і молочні продукти 2–3 рази на день і в достатній кількості, 18,5 % – споживають тільки 1 раз на день, а решта студентів не отримують у своєму раціоні цих продуктів в достатній кількості. Майже третина студентів (27,1 %) споживає молочні продукти 1–2 рази на тиждень, а 27,5 % – взагалі дуже рідко.

Резюмуючи вищевикладене, можна зазначити, що виявлено виражений дефіцит у раціоні студентів м'яса, риби, молока і молочних продуктів, свіжих овочів і фруктів. Споживається недостатня кількість і малий асортимент продуктів, які містять вітаміни А, С, В₂. Поширена полінутрієтна недостатність харчування або так званий прихований голод. З фізіологічної точки зору харчування студентів є неповноцінним. Не враховуються принципи досягнення енергетичного балансу, відсутнє науково обгрунтоване співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами та вуглеводами. Вживається недостатня кількість продуктів, які містять необхідні вітаміни та мінеральні речовини, в основному харчування одноманітне.

Література:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 481–497.
2. Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посібник / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк. – К.: Аграрна освіта, 2005. – С. 75–100.
3. Грибан Г.П. Поліпшення стану здоров'я студентської молоді в умовах радіонуклідного забруднення шляхом спеціального харчування: / Г.П. Грибан // Проблеми фізичного виховання студентів: матер. Всеукр. наук.-метод. конф.,

що присвячена 85-річчю Дніпропетр. нац. у-ту. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2003. – С. 72–73.

4. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – С. 66–69.

5. Лайко П.А. Безпека харчування – запорука здоров'я: / П.А. Лайко, М.Ф. Бабієнко, Є.А. Бузовський – Економіка АПК. – № 10. – 2004 – С. 37–46.

6. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во: Рута, 2010. – 882 с.